

Anmeldung und weitere Informationen bitte direkt beim Wanderführer:

Nicolas von Heyer
Physiotherapiepraxis Kiel-Wik
Tel: 0431-32 00 64 8

In Kooperation mit:
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

Ansprechpartnerin:
Dorothea Wilken-Nöldeke

Kontakt:
Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel
Tel.: 0431 - 710387 - 23
Fax: 0431 - 710387 - 29
E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de
www.lvgfsh.de

Hinweis:
Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr.

Bilder:
ARochau@fotolia.com; MonkeyBusiness@fotolia.com

Das „Zentrum für Bewegungsförderung“ bei der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein wird gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Familie, Jugend und Senioren des Landes Schleswig-Holstein.



Die „Interessengemeinschaft „Wanderbares Schleswig-Holstein“

- bietet geführte Wanderungen für Jedermann an
- hat sich zum Ziel gesetzt, das Wandern in Schleswig-Holstein zu fördern und damit die Motivation der Menschen zur körperlichen Aktivität zu erhöhen
- unterstützt den Natur- und Denkmalschutz in Schleswig-Holstein



„Komm mit... zum Gesundheitswandern!“

Einladung zur Teilnahme am Gesundheitswandern am

Sonntag, 24. April 2022

Sonntag, 15. Mai 2022

und

Sonntag, 17. Juli 2022

Interessengemeinschaft „Wanderbares Schleswig-Holstein“



„Komm mit... zum Gesundheitswandern!“

Beim Wandern können Sie...

- ⇒ die Ausdauer trainieren
- ⇒ lernen, sich in Wald und Feld sicher zu bewegen
- ⇒ den Alltag hinter sich lassen
- ⇒ Muskeln kräftigen
- ⇒ den eigenen Körper kennen lernen
- ⇒ Freude an Bewegung haben
- ⇒ sich mit Gleichgesinnten austauschen
- ⇒ die Natur erleben
- ⇒ den Stoffwechsel anregen
- ⇒ Sauerstoff tanken
- ⇒ Spaß in der Gemeinschaft haben

Es begleitet Sie:

Nicolas von Heyer, Physiotherapeut

Beim Gesundheitswandern wird natürlich gewandert. Zusätzlich werden an schönen Plätzen in der Natur gemeinsam Übungen durchgeführt, die **Atmung, Bewegung und Koordination** verbessern.

„Lächeln, atmen, schreiten!“



Nehmen Sie für die Wanderungen bitte selbst **Verpflegung** im Rucksack mit!

Termine:

Sonntag, 24. April 2022

Gesundheitswanderung im Vieburger Gehölz

Dauer / Länge: ca. 2 Std. / 5 km
Start- und Zielpunkt: H Karlsburg, P am Meimersdorfer Moor, 10:30 Uhr
Anfahrt per Bus: Ab Kiel Hbf. Linie 43 (C3) um 10:20 Uhr

Sonntag, 15. Mai 2022

Gesundheitswanderung am Einfelder See

Dauer / Länge: ca. 4 Std. / 9 km
Start- und Zielpunkt: Bahnhof Einfeld, 10:20 Uhr
Anfahrt per Bahn: ab Kiel Hbf. RE um 10:06 Uhr

Sonntag, 17. Juli 2022

Gesundheitswanderung von Mönkeberg bis Laboe

Dauer / Länge: ca. 4 Std / 10 km
Startpunkt: Fährstelle Mönkeberg, 9:32 Uhr
Zielpunkt: Fährstelle Laboe
Anfahrt per Fähre: Fährstelle Bahnhoofsbrücke Kiel um 8:55 Uhr